



→ Andas lugnt | SvD.se

Inom österländska traditioner har man i över tusen år hävdad att andningsträning leder till ökat välmående. Även här i väst har intresset ökat markant det senaste decenniet. Detta sedan forskare sett en rad positiva hälsoeffekter. Foto: Bezav Mahmood

## Medveten andning – en snabb väg till minskad stress

Ta ett djupt andetag. Fyll lungorna med luft. Blås ut långsamt mellan läpparna. Grattis! Du har just lugnat ditt nervsystem och motverkat stressrelaterade besvär. "Andningen är det enklaste och bästa redskapet vi har för att motverka stress", säger Britt Bragé, disputerad fysioterapeut.

Anna Lagerblad  
anna.lagerblad@svd.se

Ohälsa kopplad till stress ökar kraftigt. De senaste tio åren har antalet patienter som drabbats av svåra stresssymptom fördubblats, enligt Socialstyrelsen.

Ofta får den som är uppe i varv uppmaningen: "Ta ett

djupt andetag". Även om rådet är välment, kan det nästan kännas hänfullt för den som håller på att gå sönder av stress. Som om det skulle hjälpa när högar på skrivbordet bara växer, när man desperat försöker få ihop logistiken kring barnens alla fritidsaktiviteter eller när man ligger vaken i vargtimmen

och ältar en kommande omorganisation.

**Men faktum** är att uppmaningen om att djupandas bör tas på största allvar. Inom österländska traditioner har man i över tusen år hävdad att andningsträning leder till ökat välmående. Även här i väst har intresset ökat markant det senaste decenniet. Detta sedan forskare sett en rad positiva hälsoeffekter – och kunnat visa vilka kroppsliga processer som dras igång när vi tar långsamma, djupa andetag.

– För att påverka stressnivån i kroppen finns inget effektivare redskap. Förstår vi andningens

principer så kan vi lätt tillämpa dem i vardagen och minska risken att drabbas av stressrelaterade sjukdomar, säger Britt Bragé, fysioterapeut och verksamhetsutvecklare vid Bragékliniken i Stockholm, som bland annat

”

För att påverka stressnivån i kroppen finns inget effektivare redskap.

## Enkla råd för bättre andning

Trött, deppig och stressad? Med hjälp av andningen kan du må bättre. Här är fysioterapeuten Britt Bragées två viktigaste andningsråd.

Anna Lagerblad  
anna.lagerblad@svd.se

En av andningens viktigaste funktioner är att via inandningsluften förse cellerna med syre och att via utandningsluften transportera bort koldioxid, som skapas av cellernas arbete. För att detta "gasutbyte" ska fungera effektivt behöver vi ta djupa andetag som når ända ner till lungornas nedre delar. Där finns nämligen de flesta lungblåsorna, alveolerna, genom vilka syret överförs till blodet och koldioxiden förs bort.

Andas man konstant för högt upp i bröstet så vänjer sig hjärnan vid att arbeta med låg syrenivå. Man blir då trött, deppig och presterar sämre, säger Britt Bragée.

Många stressade personer har lagt sig till med ett felaktigt andningsmönster och kan då behöva öva sig på magandning. Enligt Britt Bragée är det enkelt: Man tar ett djupt andetag och skjuter samtidigt ut magen. Då dras luften automatiskt långt ner i lungorna. För att kontrollera att man gjort rätt kan man lägga en hand på magen och en på bröstet. Vid inandning ska magen då skjutas ut medan bröstet ska vara stilla.

För att upprätthålla en effektiv magandning bör man aktivt ta några djupa andetag med magen varje dag. För att få in det som en daglig rutin brukar jag råda mina patienter att lägga sig på sängen och magandas en stund direkt efter tandborstningen, säger Britt Bragée.

Utöver magandning rekommenderar hon yoga för stressade personer. Andningen kopplas då ihop med olika rörelser. Detta skapar sunda andningsmönster och hindrar hjärnan från att tänka på stressande saker.

På webbsidor som Yogobe.com finns en mängd yogaövningar av olika längd och svårighetsgrad. Man kan prova gratis under en vecka, därefter får man betala för att ta del av instruktionsfilmerna.

Yoga är väldigt effektivt, men man måste inte sitta på golvet i krångliga ställningar i evigheter. Börja smått med en enkel övning som du utför i några minuter. När du ser effekten blir du ofta motiverad att fortsätta, säger Britt Bragée. ■

nen skrämde oss eftersom vi räknade vara där just det ögonblicket. Men blir vi bortvalda på Facebook eller utfrysta ur arbetsgruppen, beror det ofta på att andra människor ogillar just oss.

– Sådana personliga, psykologiska, hot är svårare att återhämta sig ifrån. Om hoten blir för många riskerar kroppen att fastna i ett tillstånd av förhöjd stress med yttlig bröstandning, vilket försämrar syresättningen av cellerna. Det blir ofta startpunkten för en rad svåra och utdragna sjukdomstillstånd som utmattning, smärta, depression och panikångest, säger Britt Bragée.

**Hur kan då andning hjälpa mot detta?** Inom det autonoma nervsystemet styrs de flesta kroppsliga funktionerna automatiskt. Men det finns ett undantag: andningen. Den styrs både automatiskt och viljemässigt. Utan att tänka på det tar vi mellan 12 och 20 andetag per minut. Men vi kan också bestämma oss för att hålla andan eller att sucka högljutt.

– Det finns heliga män i de indiska bergen som påstår att de kan påverka hjärtats rytm, men vi vanliga får nöja oss med andningen, säger Britt Bragée och skrattar.

Detta kan vi utnyttja för att lugna våra uppvarvade kroppar. När vi tar djupa och långsamma andetag stimuleras nämligen den så kallade vagusnerven. "Vagus" är latin och betyder "vandrare". På sin vindlande väg genom kroppen binder vagusnerven samma hjärnan med en rad viktiga organ, bland annat hjärtat och lungorna.

– Vagusnerven är huvudaktör inom det parasympatiska nervsystemet och ansvarar för "bromsen". Lugnande signaler från andningen förmedlas genom vagus till andra viktiga organ som då instrueras att ta det lugnt, förklarar Britt Bragée.

**Genom att ta kontroll över andningen kan vi alltså indirekt på-**



Foto: Adam af Ekenstam

**” Vill man förstå varför man har en viss känsla, så måste man också förstå vad som händer i kroppen.**

Britt Bragée, disputerad fysioterapeut och verksamhetsutvecklare vid Bragéekliniken, som bland annat erbjuder rehabilitering vid utmattning och långvarig smärta. Hon undervisar även om psykosomatik vid Karolinska institutet.

verka stressnivån i en rad viktiga organ i kroppen. Studier har bland annat visat att djupandning sänker såväl blodtrycket som pulsen.

– Det går även att dämpa stressreaktioner genom att tala lugnande till sig själv, men det tar längre tid. Bearbetningen av språklig information sker separat och kopplingen till det autonoma nervsystemet blir därför mer indirekt. Genom andningen pratar vi direkt med kroppen på kroppens eget språk.

Ytterligare en fördel med andningen är att den alltid finns till hands. Vid vardagliga incidenter – som att bli kritiserad av en kollega eller komma för sent till föräldramötet – kan man ta några djupa andetag för att snabbt komma ner i varv.

**” Genom andningen pratar vi direkt med kroppen på kroppens eget språk.**

Det är inte heller bara verkliga akuta hot som stressar. Vi kan också bli uppjagade av att minnas jobbiga situationer. Har vi exempelvis åkt på en utskällning av chefen eller misslyckats på tentan, räcker det ofta med att chefens telefonnummer dyker upp i mobilen eller att vi kliver in i tentasalen för att stressen ska slå till.

– Hjärnan har lärt sig att förknippa de här situationerna med hot och drar därför automatiskt igång ett stresspåslag. Men genom att ta några djupa andetag – samtidigt som chefen ringer eller vi kliver in i tentasalen – skickas också ett lugnande budskap till hjärnan. Genom att upprepa detta flera gånger kan hjärnan stegvis lära sig att ett telefonsamtal från chefen inte behöver innebära ett hot. Den automatiska stressreaktionen klingar då av, säger Britt Bragée.

Som fysioterapeut har hon mångårig erfarenhet av patienter med psykosomatisk problematik. Hennes doktorsavhandling handlade om varför människor går i väggen, trots att de långt tidigare märker att de mår dåligt. Vid sidan av arbetet som verksamhetsutvecklare vid Bragéekliniken, undervisar hon också i psykosomatik vid Karolinska institutet.

– Just nu händer det så otroligt mycket intressant på det neuropsykologiska området. Vill man förstå varför man har en viss känsla, så måste man också förstå vad som händer i kroppen. Enligt den senaste forskningen hänger allt – hjärnan, nervsystemet och kroppens signaler – ihop i ett system, och där har andningen en central roll. Man kan inte överskatta andningens stora betydelse för återhämtning efter stress, säger Britt Bragée. ■

erbjuder rehabilitering vid utmattning och långvarig smärta.

**Hur hänger då andningen ihop med stress?** Andningen är kopplad till det autonoma nervsystemet. Detta reglerar kroppsfunktioner som vi normalt inte styr med viljan, som hjärtslagen, blodtrycket, matsmältningen – och andningen.

Autonoma nervsystemet är sedan uppdelat i två delar, den sympatiska och den parasympatiska. Om vi ställs inför ett hot – som ett ryttande lejon på savannen eller en ilsken chef i mejlboxen – försätts kroppen i alarmberedskap. Den sympatiska delen aktiveras lå och stresshormoner pumpas ut i kroppen. Reaktionen kan liknas vid en gaspedal som trampas botten.

– Hot sätter igång en kamp- eller flyktreaktion i kroppen. För att kunna kämpa mot eller fly från en angripare måste musklerna förses med syrerikt blod. Under sådana stressande situationer andas vi håftigare för att

kunna dra ner mer luft i lungorna, förklarar Britt Bragée.

Men kroppen klarar inte att köra med gasen i botten hur länge som helst. När hotet väl är undanröjt – eller när vi insett att det inte var någon större fara – aktiveras istället det parasympatiska nervsystemet eller "bromsen". Då sänks pulsen och andningen blir lugnare igen.

– För att vi ska må bra måste det vara en balans mellan nervsystemets "gas" och "broms". Att plötsligt stå inför ett lejon på savannen skapar ett ordentligt stresspåslag, men människan återhämtar sig från det ganska snabbt. De psykologiska hot som vi moderna människor möter i vår vardag kan vara svårare att hämta sig ifrån, säger Britt Bragée.

**Vardagshoten är ofta mer diffusa och utan ett tydligt avslut.** Oron om uppsägning hänger kanske över en i flera år. Dessutom kan riktas hoten oftare mot vår personlighet. Lejonet på savannen